Birling Arbent desc. Advisors

But Assessed Mr Asiah, 32 Prof. Body Agreed Current, NO. that bogher framed born, No.

Best Distance A PASSENCE SAME! FDRG

Monthly News Bulletin Alace 2007.

First ever publication in Paluetan

,2007 J

FDRC/2007/04

FDRC/2007/04

April 2007

Fasting As Cleansing Therapy

Shari Rudavsky Globe Newspaper Company USA

ou should give up food to help cure psoriasis and diquative woes because teating would help address body's toxic overload. Fasting may seem difficult but If you can. fest for one day, you can feet even for seven. Mostly on the third day you may feel awful. Not to worry. The nausea is a ston of toxins leaving your body. By the end of 10 days the zeal of a convert occurs. Facting person feels wonderful and strong. For people bracing for the devione, 12 hours may seem more than long enough to go without food. But a number of adherents have long embraced extended lasts as a way to detaxify their bodies and improve overall health and well-being.

The technique has golfen so popular that some spas will charge people for telling them to give up food. Not surprisingly, mainstream dectors bank ittle of eating read to nothing, Fasting, though touted as a beatment for such afflictions as cancer, obesity. diabetes and heart disease, is parlicularly donosrous for diabutics and other frague people. Experts fear that (asting can spark builting (overeating) or ancrexic(underfeeding) behavior in people who sopeer to have a predisposition to developing an eating. disorder.

Even a very short period of a dief. seems to have the power to start a cascade of forces that could click into an eating disorder. Anything that glamorizes food resmotion has the power to harm some vulnerable people. Fasting as a way of spring deaning the body does not mean giving up food

Editorial

All that glitters....

his is second time when generation of our time changed dichary habits. First when we ewitched over from milk and milk products to cufferne. containing leg and soil drinks and second very recently when we added althoring products of execution food chabitin may also perput that. Burger cultures thills, and that is why our young generation loves home delivery mouth watering has excellences. Mind it exist permaters choiced may role of our equilibrium of health. We can get the wealth of our health back with activity and exercise city if no have a pretty good idea of our health stable. We may be able to real of our blood pressure and cholesterol levels and may be even body mass index. But have we had our health balance checked letely? Most probably NOT, A fed in one supect of neight status eats the etege for subsequent but and that fed decembing are truth move then our oride.

Climate change may aggree to the threats of infectious diseases, so does with the stitude and behavioral changes. Climatic change in our society has nothing to do with the temperature of the environments; it does with the temperature of the baser's oven where must from growing junk. local to neeting and. Easy serined cook is building in our world's finding its way to our buildes along with chicken-balti or super sure burger. The Bleetyle will bifurcate the society in obeing two underlied future fait, perhaps enother social division is uncorway Anyhow, if giftening praze eventually worth a quarter million rupees of heart trypess of Nihambeils an escorted ambulance than bottom to forego tasty Junior right at the time when we are young. Otherwise there will be no worth to cry over the sput. mile il sounds good when pieza vendor offers buy one det one tree but what's go if PC (Punda) Inditate of Centerlogy) also cate for pay one get one bypose flee? Belance of tration is its beauty. so www not a balance in food and health? Fire of life is food but "histing a life" sounds kinding particularly when it does not pitted like gold.

altogether. Practitioners may sip on Juice, or take a little honey, ager, sodium, or enzyme powders, in the

It's pap critical to assess what to understand the underlying imbalances of organ harmony. Usumalely our concept is that illness is an imbalance and the insalment is to correct that imbalance, Most patients taper off food gradually. When the fast ends, they slowly reintroduce solids to maintain the gains made during the fast. Fasting is much easier than cating healthy. Personal lestimonials lead many experts to shrug at fasting. While no evidence exists to support its benefit, there's no reason healthy people can't do it, once they consult their health care provider. For all of the science behind why there's no real reason why they feel better, if they do feel better, it's hard not to argue.

FACTORS FOR CAD interest of cleansing their budies batter.

> fectors for development of coronary Erlety (CAD): Age [males 45y, female 55y or premature menopeuse without

MAJOR RISK

Following is the list of major risk

- eatrogen replacement therapy).
- Family history of premature CAD (Cardiac Infection or Sudden death before age 55 in father or other firstdegree male relative, or before age 65 in mother or other first degree female. relatives)
- Current Cigarette Smoking.
- Hypertension (BP 140/90) confirmed by soveral measurements or Jaking anti-hypertensive medication.
- Elevated Tow-dansity lipoprotein. (LDL) cholesseroi.
- Low level of high-density of lipoprotain (HDL) cholesterol. POPPE

و ہی ہے وزن کھٹا میں...

الأاكتو سلطان محسوان

ے آباد آبت درور است میں کرتم لے بوے شروی

Vistorian in son Sold Since of the Hill

بسائي غلاق تعسيد كوال كالوجود أس والاا فرات مرتب

الم يتي ال الأول ال الكروة المستان الما الما الما

ے کی تفاول ہے دورال اور ستول دورہ کی دورہ کو

مشروبات ادر والت كافي ستقريت القياد كاست جارب إلي

ال صور عال كا صرف اورم ف أبك على المنول الك يبلو ع

ادور کی کال العظیمان الملے کو کرور عالم ال

كراس إلى المرفعان كالراب ين في لل كرابية

سوارة أيليس بنى ك روق قراء تعملان احساني كاذا

ح يرا من أو ريش مركي الفي مندوق في الالاربوب ال

ے تی اشار کی طرف در بارہ موام کو داخب کردی اللہ اللہ تک

ہے تم صوف ووقع طرف اشار واورا کے مروث کی واقعی کے۔

مَرِّ فَي مَا تُولِهُمَا لَكِ فَي إِنْ مِنْ تُورِم اللَّهِ وَالْفِقَاتِ وَوَالْمُوالِمُونِ

جايان كي ظال البران في كس جك روال ماراليتنت

ك بعدة يت كرون ب كرمين يصحن من الله الديدة م شر

عات والم الشير (يسي كاسب ي بنا اوربو الان معلومات

ي الود مرف جم الصريق سيدة في الديد الإي سكان

Eliter Bilderical States

ے كر كليم الى الله على والى والى الله عد واسة " الله الله

الشروبات وكيث كواور الوليس كا طاعد بال المام حدا

المارية المراجعة المنافئ المرك كالبالة عا كرووها ورووي

شروال کی جو انتمال کے وال وروساور وروسے الی اشیاء

de siest

واسادانوں نے تعلیم ایا ہے کہ الا مور اللہ بھے والے اللہ عالمے موالے موسے لگے مور سے ذکھے کو اور تھے ہیں جن اُسكومت مقالب

كالمعرض وكالماء كالمعرب المراح والمرواح المراج والمراج والمراطان المرابك الميامي والكراري فري المراج المراوي المراوي کے مرجو اصول کے قب آئی شن اور واکر کردیا ہے تاکر مدار فین کھن روٹن پہلو بری کار رکٹس سرائی نے وہانے تی کریا ہے ہی مریش کے الله في الأكر معاشرة الله الالاله والمنافرة على المنافرة على المنافرة المنافرة المنافرة عندا المنافرة المنافرة کون کا شاؤل سویش نے فتاہت کے عالم میں تھا کہ چلیں مطے برق عاد تی۔ واکو اولا۔ ا آب کے گروول کے تیب اُرٹے کی خاطر بمين والول فاسط بإسباح كرآب سر تفيريك بيما مثيلا سندسك بين ومريش بين كرووسا لكافرا أخريب الراديع موسطها لكن ا انگل فر رے کہ وہ آل انزان محت مند کیے۔ عرادک ہو ۔۔۔۔ اوارے بھی وہ تقول کی حرب نے ایک کے انگی تجربے کہ وہ آ تحدوثا والمدكى ينظ كا صاف المحت مند بالى في ترتبال وين كي تكن م في تمريب كريجية الإيران عن وجوال وجاز المساق وم والى في ے تھال کی جہرے 66 کی صریح ایول شک ہے گئی آیک کی جوے شاہد جلام جا تھی ۔ بھر جال قواتی وحزا عہد ... بازلاگی احوب ميدور) اميداور فرق ألي لا محيزات الرياة ت تقوم وراحي رضا الك قرسون ت بيتي اورم الم ال

المجرية " إلا والأ يسكرية واسام الموادول مع الكابعة ألى مناور عمان مع معنوراك الديد الكابعة الرياحة والروامات لنگ آلادیانی کا مرده مز اگر سانہیں نے قواد تو اولوا و فوائی کے برے لیے دہل قوم اوقور دو کردیا تھا کو ملتورا کی بات برک ان مثل ے 19 فی صدید اول کردا بالی ہوکوں میں ہے کہ کساب جو سیاری انتظار والر کی موجد کردی ہے اور کر ہے کا زخوال پر جا اس کام کیا ہے اور تا دے بھیے بے جار کھے ہوئے اب الحمیزان اور محکوی ہے دینتگ شک جائے اور بے باتھو بھی ایر بانے کیس کے ساتھ واللہ وال الكاريخة إلى مناكر يقد أواحمال ووكو كيل في محت الإسباء

ى متعل الله كرايري معومات الله الألها الأركاميم اللية مولي مان العالون إفراد تسويداً بيرميز أن المساح من المحال المان وزال كترول شراء تحاضا كالماء

جب عام سال ت کس وزن ایم کست والی عقدا می و دوا کس しまってしからいんしかりとがらくでいますしてられて الع بذيال على تزود يزني بي -ليذا بينه حالات بي الربيش تصوماً وی سے ماسل شرو الله مرا استعال اوا یا یا وزان کم اور است ما تعديد في الوكرون عديها إما تك عديد الله الما الم الدوام والمراجع الماسية والماسية الماسية الماسية الماسية المتعمل أبوح كريطة جماعه ويتباوزن أكريك كالماوه كل -UT NOTTE - LAS CONTURED -00 ر الد مرا في الدام الدوس على الله على الم مي منديد وال يجاريان التي الم جاني في - يرة الميل الويد معلى صحب على التي الم المان التي الم

وور مراجع عن اول معومات عاس الاعداء كاده

آراد کے کے باقد ساتھ کھینا کے استبال سے ہوئے اللے تضالات في شريد كار اب ويسرى عرف يشيم تصوماً وي ك التولى وورائه المراجة المراج والمراج المراج المراج والم ENGLISSE SCOPPING LAVAL الرزاري معتودات كاروزم وقوراك يشراستوال بزاسة فواليك いといれないないないようとないしんかいか

اول المركم كم الأحروات ل عدد الله كل اول عدد صحت الدونان وأولى من في الروالي عن إلى من الم

Makert



Schazoo Zaka (Pvt) Ltd. Schuzzu Husse 45-G T Rand Lahore-Pakedon. U.A.N 111-866-600Paic (+92-47) 6841003 emed an @actioned com Lift. www.schazeo.com



14 Capsilies Managertaged by: Convell Laboratories

Saidu Sharif, Swat, Pakistan

Nethinal Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, USA

Anslose said that we are what we repeatedly eo. Scientific evidence shows that physical activity done at a moderate-intensity level can produce health bonefas. If beople have been sedentary buty can improve busin health and well-being with regular, moderate levels of activity each day.

Those who participate in moderate- to vigorous-intensity ectivities regularly should be encouraged and supported in their efforts to continue. While activity at a higher intensity or performed longer offers more health benefits. this level of activity may not be a realistic goal for everyone, at least not to start with Many people, for whom the term "exercise" brings up negative (mages) and emotions, can calebrate the good naws by setting a new personal goalachieving and aploying the benefits of a regularly active Illestyle that includes a variety of moderate- and / or vigorousintensity activities.

Adults should shive to meet either of the following physical activity recommendations

- Adults should engage in moderateintensity physical activities for at least 30 minutes on 5 or more days of the work.
- OR Adults should ongage in:

vigorous-intensity physical activity for three or more days per week for 20 or more minutes per occasion.

More good news is that It's never too late to start an active lifestyle. No matter how old you are, how unfill you feel, or how long you've been inactive, research shows that starting a more active lifestyle now through regular moderate-intensity activity can make you healthler and improve your quality



BIOGUI SOTI DIINKS

wenty years add teens drank mex twice as much as soda pop. Now they drink bying an much sody pop as milk. Many experts will tell you the worldwide rise in openity matches up ricely to our insatiable thirst for more and more sugged soft drinks.

Holy bad is soda? Not only does it blost your watstine, but it also shrinks your wallet. Your body doesn't like soda. Soda pushes restritious foods to the side. Diet soda may not have sugar, but II has the same affect on your pocketbook and your dies balance,

Nover studies report that per capital soft drink corsumption among children has increased by nearly 500 percent over the past 50 years. Nearly half of all children age 19 and under consume carbonated soft drinks daily. After age 10. soda is the most commonly consumed beverage among kids.

Health experts cite ande as responsible for the lowering of multillanin our diet in two ways, first, sods, sweetened tees and "sport drinks" deplace nutrients from mik and juice. Second, even though ewestered drinks contain a lot of calories, they do nothing to curb our appetite for food. and therefore we get a double dose of

John McGrant eDiata Editor-in-Chief USA

كونا يزيل وومراطرين يريحي الومكن بياكرة بيدالك تخریات شی ادوستوں کے ساتھ ایر کو تا کو نے والے الاست ورقم جات الديم بالك - الدائران الما آب ان فالوفرارون و لين عن في ما تين من الروات أب

يها كثر منا اورو بكها كياب كه جراحي غذا ونظر مريجة ہیں وہ دوروں کی تبعث تریادہ کا میاب میں ، ہوسکتا ہے كرآب روزار افي فذاكا صاب دركانكش ليك رو برمكا ي كراب محتى وفيروكا دن عقرركر لين اور صاب رجي كراح كما كما إلى المنافئة كالماوركيون كالمال واوسط والعيث إلى تركم كمات مانا يوراق مناسب تعييلاً الكن ودمر ب لما قد سه يحى فتصال وو ب يوكد آيك عاكيث ما أثر كريم البيخ ون الاسيان شراع أ و عدد عادد على أل كرية جم عن حرفوا و يداشاق = Mist Gear S. W. Jales

(بسکریه ریدر ز ڈائدسی والن كواحدال عيد كالإيكام في روماية

س ول وه الله المراق المراقب و يحارهان و سارات أنه لا يمان المراق من المساول المان بو يحاوله المراق المان الم

Section of the special property of the street of the stree لايالية والمستعادي والمتعارضة أوالانتخاص المتعارض والمتعارض والمتع

with the state of the wind the wind the properties at the set the set of the second the

و العرب العرب العرب العرب العرب المراج المعرب العرب ال

so we have the true was a ground of week a man which it was to grow his a to a was the for the stranger and the war

به بری برد که بازد می این از این از این از این از این این از این این از این از این از این از این از این از این می در این این از این

som - consequently the the state of the best with the second

الاال ممياطرين ووافي عي توشفون كالمثيانات كروسية وراكراب زود الراب والمام عدور كا الدوركانا جارج إلى فريقول الك امريكان البر كي سيار شي الما الما خال المناطب المارة التي ے كم كما يا كا عروس مر اور سوم إينا موز تو فكوار ركان يكي آب لكر الدرمونا يدير كوليل تراجية ميكل كي اس امریکن و برخدائے واکین لاکے قالے ہیں کہ كي بم الرياحة عن بالري ألك الكاني ما الأي باتھے کے عام ظاف شرع کئی ہے اور مشکل کی ہے۔ بحر المولاة فالراب كريات شروا كرواله كالراك الم الكرادر والحراسية والوائد لا يرافز يتبرا ليت يكر الله مانا حكل موائد كاراى طرت الحمد الحدي كونائ كي بدوجيد شرائع رياكا والتأثم ووحائكاء لين ايها تهي مكن يه كه اكر آب تكريات سكه رعك とうといといるはらしんとうしかんだっ

این آران گوزا نشک کردے بیگرشان رقیس جانے کہ جعر

المدة والبات ووطائ كردي أبها وأكيا مولى بالأوالاوي المال كالتي والآل يقد المدوي من موجود موشوه يكا تول こうかんかんしんしんかんかんかんかん -2- 10 Ut 1000 110 12 5 1 2 2 2 2 10 5 15 C بهن الآت باذاد ہے میسر ناتھی نفرانس میں محت کے لئے بہتر الابت او تكي الرياد الري كي البيتر إن مثال ما زارت حاصل شرودي يديم يمرأ والمحاص الريكال والاوواستال كري التربيج الأوستان المسيد

الملاوال يالمحل كمينون كالأسالة وي كالمراك على المحت سائد البيمان يم كيفك إن شل بلي اللير يجان أن ولا ووديد استعال كما حاليا 215cmb6522200000 الوائد ووره كوه طلا كريث كريسواس كي بالأن اليمولي بالشاور مجروى جمانا حاسف بركهاف كرماته ودجاري ويراكا ومتول وكرده تجن بالرمائ لويتساروم ف كلام نبشام كالبحري بكر ول يا لوكترول بكرا ويحفيها محل مناس يوكا اورما تو يق ساتوجم مع بالان الداحد مد في كل والت الدول عدا

Charles Sent State المسروري ومنوكا الأالك كالمتاب المكلوران الكالم Edward Erdena Berusharet of John the John Sall Son the John Sa البارية كيكركي ويادهامت أواتين شرياني جائي عداد تي كي يواب العد يجرمون أن تبالل بدارتي بعد تقال المران الهاي الم مخدر وال خراك والمادر الدم أل ومتالي كما الت لك ويتل أل - were to the transition of the state of

اللهبذا لأرة الكاجروت الراكاد أبريكم كمن بساكها التساكيري صرف داني معياد كي والرجائي مضايان ما الرسيح والتي ذكر با ہر این کے قبال تھا ہات کو ان محدود متحات بٹس میکہ دی جائے۔ لية الوارجات سك في كالدوست الإكرالي ..

4) كائد الربيش كالانتفال من يجمع أن الله كالمعالي المائد المائل المائل المائل المائل الموالي ب 4) ليس ول كامر الى كورك في ملاحيت ركائب كالكرب الميشرول في زياد في تعلى الاستان موروري الاعلال الرفي الملكونة الاستان الماسة

 الروس تقرى كامريان وكبل ستعل كراوايد والبري كالغرورة على عدم وجاء ب. - MI The Webs of the Solo to 13





Shirt Editor Dr. Sultan Mahmood

PhD Muldting, Poland Post Documenta (Committee / USA) En-Connection) FACE UNDER ADD. With, GTZ Crisch Midzponist PARKT DIETICARE & RESEARCH CENTER 824 B. New Churchart Park. Lahore 94000 Pakisums

Ph: 942 915 9842 CM:9821 410 2524

© Copyrights 2007, All Rights Reserved.

Patriangs Bound Proj. Mahmayari Ali Maria Maras, Philippi Ex-Principle (ENCIAINE Lance) Cornel Ing Discorning of Nucronial 44 Lauther Manufact The Mail Labora Prof. Baghir Japanes Jahr Proj. Nazryka, 1956. Shorter Figure 19 and Statements Interestly of Californ, Californ Prof. Abdul Miseed Charges Phill Property Like palitions and general public Professor of Bro-Information Recommen threating of information жолковору <u>6 міртадотнях Ядинасыя Орюда</u>, Largest Aufertrant Se. Sakheere Served 84.1.18 detailed edge mail.com fewer feeders Long's

Advence Lations high Court Lations

Subscription Senters Dool for one year supportation in Re 1867s for professionals stracted edit the their of replacement PARTY CONSTRUCTOR TOUR el orginamenti analamenti surren ndustry#1200 and Par 5000 for

Privile/free which allowed by addressed from guel feet need from a professional

in province from multiplie groups recoverage of nod Day & Numbers it is not teconsarily the personal or implificant colodes of the NOO Feard Wall People. The Froum for Energy properly Economic Severoprised and welfare of People (Count We II Prespin) in some professionation economy NGC and mostily Discours in buofficial group. Fixed Wall Propin navida. not interest to proven interest payers continuing education programs in feath. environment education economics if present for stanger in government and cursoreta policieni.

The information contained in the Distance

ا عاد ن

علرب كي لا والمشكلية الدينة والأن أحث أباث المناب تطييعيان ماشي Exception Allergenie & Care of the sel 6 5/2 was Now Wash Wast & Jean of 1001 はんしいならのでんりのでんかんといっという مريش يره مي ماش لليان أست سارين والل آ الله الله الله الله المستأثل بالمراهم والشراسان والامعا اللهد التي آزي براج خل في الإن الأن المراجع عداري 7)م عنز بور وراداروں کو اور کی کا مطابعہ ممنزی ہو سان کے المار وی و العراقات الراحق وران عمل برقيم بيضر بيضراط فالأعجرا المستظمين مشرق على ويدال عرور والماستعلى فالل الدي كرجي م المدائل المرابع المسائل الماست بكاما الماس الماسال

الأعلان كالألا لمعادكها فالمأكث ومعد كالمتاك Mac Will Stylet (PNS) Strott lasty a المال كم معدا المحمول عليه الدواد و المتان كالم المدوان مرمائن ب واعظم وكن آف المركان ما تعمل (TUMS) على ال ے 82 ارتب کار شرکز کے LINS کے مقامل ایر مقامل آلم مراعي يرما ولا لا الم الم الم الماري كم المولك عالي المراه الماري خوراك والاحمة الإرها أراد والواحدة وفيروالأل اكراء

Feed Well People (a a non-profile, non-political national NGC striving hard for the environmental up-gradeling PINOMIC merce of Cableson on outf-help bands. Office: 324-B, New Chouburk Park, Labora.

Anoneumeenienê

The monthly 'Dietcare' will be available on-line very soon at the official website of 'Feed Well People' and can be accessed at www.feedwell.org

Aloe Vera

(إلكرسد في الراع الجسيف تومير 2003) اس جود سے کو جالدی امر اس کے ملائ کے طور پر ویکھے وہ جراد مال ہے کاشت کیا جارہ ہے ۔ اس کے یاد ہے کس امریکی الإناآف جزل ويمتري في الكسط العش كي الماكرة عد كامران كي في الشول كا ما مكاب في آرجه اور ملق کے السراع الے ہرویز وائل میشراور می تمبر ان تحق كى موش كرسيد يديد كرسوز عيل كى مواق كالله الميرة وريد والمايد والاكتارة ألمرون في الماء والمول من محى أكل بالكاري من الكرائي منافري بالقري الاراب مك ال كالياسة الإلكاران كالاستقالاكان الكال كريريورا معدزاتون وليروع لكاياجا مكل يصرم فساكيد المناوركي كركواب رك مواجات راكراس شيد عليا But the story of the said of the - Color Joseph Samol & Little

كري كم المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة المسلمة Jane 82 3 March State War 11-44 مين ركا كراتش استهل باما يمرية وواله تيجة بيند بيرويط ميتن

Marin Max Pharms

MEGA Gaining Fuel Strongers wining many attition a make the Special Section Charleson American CAMPINE THE PARTY restricted to the second secon

الزامِنْ في من جُوزُ السِّي عُوثِ آف المِلتَّةُ إس عَلَيْ

مترجم: ايسن ايم فائق

کی ہے۔ لیکن چوروسونک روزاند اخر کی محفرہ کے لی جاسکی ے۔ یہ فیل ال ممالک کے لئے سے جال مورث کم جات ب- والتال جال فال شق عصورة كاروكان عدلي ورائے کے ہمریتی ہے۔ ہاں وہ من ای کے لئے اشاقی عَدًا كُمِي لِينَةِ كَا مَرُود يَهِ مَعَ إِلاَقَى بِ لَيُحِن كِينَتُم كَلَ مَرورت Wille Briston Service Street Sit 一大かりまりまではいかん

000

34,5

الهام والكاما مري بيدك في الديد التي الزارك كورك في معام الرياس على متعدد الدينية ويرا خون أصاف كناب الدخون شرم وجوا الدارس الحر كناب جم الأعد بالكاريد بوكسالا المديد على والرك والرياس وسفار عرجا الروك في عدة كاكستدب واللي كريشون -contaction 1516 12 E

000 التكور فيستعيث يا التان كا أليب سياري يزمن لكما مخص شين وه ي 600، 129 مند بل ريمن 30 مند است مبائ کے ماتھ الإرتاب الاحت المالان كروب التي التالي كروب ور 30 مد كرائي معرون يوس أوا ب ام الل ك 129,510 منده ووائي مرشى سے آل اسال افتال مراج سے اس عراك والمسترك والمعارك الكاريال مال عد

و تيا كرمور ادارون كي حالية فتيات ال وال المناق ہیں کر بیرما ہے ہیں بڑنی کی لوٹ میرٹ کا تھٹی جم بیل ونا من وال اور المح في كل عدمة فرائم والداوراس كد المنتشفي ادارون عرى كي محمد عدد كانا أنه ين متعادم إلى وول عدم يعتر في تحقيق بن جائع ساتني هور م یک اعز اضاعہ ہوں گران کے گائی جائزے کے بعد ب التيم قال ع كروناك وي وركيتم ي بنيول كي أف يموت will also should be the those

من عبد بلا عالم ألك يوز ما للي خرات ے ایکی تک پسلا کی ہے اور اٹی بنیاں تھائے شركام بها أكروت بالدورة الاماعا الد からかんしん しんしきかいかかん مان مولی کرام میلیم کا استدال یکی کرے لیے اگر کوئی برين يرجون كما يكاب وتوسائي عاهوره أركال الدار أوك كريك مريك كالمتحرس فالأوليس في والان ا کیا کی آزادہ سے زیادہ محفوظ مقدارہ ہزارائز بھٹی ایسک مقرر

Line Commence of the

Little John a way we will interpret it in with محل کا کام ست بدایر ایماری که صوف ایک البداد دود تا به به سایسی ایماری ایما としゅし 17241010/20 いんんしょ الرائد عن أكال مكوري علداء معيودال كوك عدد ا 一二日日とというというとこれがありのこれ

calones each day, and that contributes greatly to the obesty plaque.

One 12-ounce can contains about 9 teaspoons of socied suger That's about a quarter cup. It's also about 150: empty calories. If a person drinks aimposi two of these each day, so he or she is getting nearly a half-cup of sugar from soft drinks. Imagine apponing 58 leaspocks of sugar from the super bowl into a big glass of club gods, then adding a cowole of drops of food coloring.

Diet sodas may be buller in terms of calones and added sugar, however, the problem of nutrition remains, it you're substituting diet soda for milk or 100% fruit luice in a balanced diet, then your diet will be deficient in the important nutrients these foods provide. Most hard hits are calcium. vilamins C and D.

If you're worried about the health effects of anific-allaweeteners in sode. the FDA has owen its stamp of approval to the following: acesulfame potassium, aspartance and seecharin, as well as sucralose. Some consumers are wary of these sweeteners, but there is no known health risks associated with moderate consumption. There is one exception for aspartame people with the rare genetic condition called



You can easily munch 600 calories by 'grazing' pizza / shawerma to euser eize burger without realizance Simbarty, pyconatine adds 400. to 600 calories each time which is hard to burn

the same day. Burning the same amount of calories is a hard tasic Look at the tasks, each of them will

- One hour staying beaketball
- Ena hour aerobic exercising
- One hour moderate blowline
- Two hours bowling

burn 600 aiura caiones:

- 1.5 hours batton.
- Dire hour punch bad boxing
- One hour push-use
- One hour moderate towing
- One hour carrying 5 bridge
- Two hours busy childcare
- Two hours house cleaning
- Three hours cooling foods
- 1.5 hours dancing (byishing)
- Two hours plumbing
- One hour farming
- Tyep hours millione by hand
- 1.5 hours showeling grains.
- Two hours fehing by standing
- 0.75 hour playing football match.
- Two hours playing Frisbes:

guidelines pre given.

- 1.5 hours gardwing.
- 175 hours playing notif
- 1.5 hours health dub exerces
- 0.75 hour playing field hockey.
- 1.75 hours horse back noting.
- One hour occing
- 1.5 hours marching pand
- 1.25 hours moving furniture
- 0.75 hour thowing bouse upstains
- 1.5 hours mowing lawn
- 3.5 hours playing music
- 1.5 hours painting
- One hour palo match
- One hour story rope jumping
- One hour running at 12 min/gm.
- 0.5 hour running upstairs
- 0.5 hour playing squash Two hours packing boxes.
- 1.25 hours injure paristraing
- 1.5 hours playing table tennie
- One hour playing termis
- 1.5 hours playing with children.
- Three hours slow welking
- One hour walking uphil (5km/h)
- 1.5 hours brick wells

Do you compensate your daily oversating to keep yourself fit and happy or just add tumps of fall on your trudy 222

rail am agree to study your book

book is being sent to you Q. What are the delicionary

evmotoms of VILB127 (Asedu ah Ghallb, Feisalebed)

At It may develop lack of immunity, artemia, depression. and other neurological problems.

ナナナナナ

- 😭 Q. J am hyperiensive. Pisase guide me with any food therapy or dietary restrictions (Aurangzeb. Abbotabad)
- Please receive December 2006's complementary copy of monthly Dietcare' where desired
- tried but your publisher could not Respond. Please send me a VP. copy. (Ghulain Qasim, Layyah)

Essentials of Human nutrients, i

- A. Based on your inerary interest, a Complementary copy of the

Recognition

Editor Dioscaro and Chemerson NGO Feed Wat People, Sr. Sidlan Mahmood has been exected as Secretary of Pakistan Mithian Society (PNS) which is Author my Budy (AB) to International Ultran of Nadritional Sciences (IUNS) write 1987. Prof. or Manniood Al Mulik is PNS President, IUNS with secretarists of UCLA, USA is an trianuporal organization astablished unice 1946 and activain 82 countries of the world while harding informational congresses esnos 1962 (17 m 2000), IUNS hasa special consultative status with FAC WHO UNICER CIONS. UNESCO, KISU and IUFST

Announcement

Pakastes Nutrition Scenity (PNS) make you to participate in a contract on OSESTITY which is going to be held in the Final years of May 2007. Details are given. acteow DATE: Tobe amounced TME:T0emphore

VENUE, Austonean University of Lahore Researchd Lahore.

SPEAKERS & SPEECHES - Prof. Dr. Mahasond Ad Mask (Medical assects of ebasty) - Prof. Dr. Seesar Ahmad Jafri SCholecturol & fooding habits: - Prof. Dr. From Mahammad Anjum (Fats & alls in our diels) CONTACT PERSON: Editor TAUCard* 00214302578

الماعمدي المساور

🕳 أكرم يش وك والت الأرابيل والمراور الارادي والمرور كالارداد الارداد المرود على الريابة إلى الرابان عند (رف منهول كوت وو)

JA5081814 Jul

👄 قون عمار أن أيسترول ليخل ما 🗗 كارجة أيام ناجات ﴿ (النَّوْمُ وِيَهَ رَيْنَ فَي تَعْمُورُ)

العريش عليه في المناس المناس عن أن الحرار المناس ا 100 في الما في و المائية على والمائية و

Susen Breker eDieta com Chief Nutritinakit LISA

Since 1973, March has been labeled National Nutrition Month by Use American Dietalio Association This year's theme was "Get a Taste for Nutrition".

Achieving a healthy weight is possible by balancing calories with exercise. Good marition means making healthy choices. Most of the people get enough activity and then eat too many calories

How to make a difference make healthy changes:

Choose a variety of loods. Try different fruits and vegetables; you'll get a wide variety of nutrients, Vibrant colors usually mean more nutrition. Eating a variety of foods keeps your manu Interesting Don't warry about preparing everything from scratch, trozen veggies are generally su nutritious as fresh

Think of food as fuel, Don't swettill ni rappe to loi a tug t'eco bna fleetuoy your gas tank. The new FDA guidelines say we can eat "discretionary calories". by making up for it with more exercise. and by eating frugally the next day.

Shake the salt habit. The new dietary

Olasserral chara Monthly Bulletin of NGO Feed Well Feegle

guidelines recommend less than 2,300 millionams daily, but typically well-off eat more than 5.000. This can contribute to high blood pressure. To battle the problem, eat fruits. vegetables, low-(at dairy products and other foods high in polassium



All faits are not created equal. Some are actually very healthy. Exemples beclude the fats in nuts and seeds. especially flexseed and walnuts. Deepwater fetty fish tike salmon, sardines. and turn contain the omega-3 fasty acids that promote immunity and heart health. Steer clear of foods high in saturated fat (whole milk dairy products) and trans-fat (deep-fried fast foods and commercially baked practices, cakes, and cooldes).

Choose whole grains for their health benefits Starchy vegetables. are good choices too, because they are high in fiber and nutrition.

Portion size counts -- even for foods labeled healthy. Est loo much and the excess calories can be stored

Carolina Diaz-Bordan www.ediet.com

You are sitting at your dask or in front. of TV when a feeling of hunger ettacks. out of nowhere. "Feed me now" crying hits us. This is the time when we need enacks. Snecking is an important part. of healthy dest, if it is done not. So slupthe urge which divert your way through the pantry or fridge, instead, take a deep breath and get your fill out of following great snacks:

- A toast with peasur buffer or mayonnaise / honey elc.
- Yoguni with fruit.
- A loast with cup of milk/len/ceffee.
- Seasonal trait with a glass of skim. milk.
- Half plate salad with low-latcream/olive of.
- Unsaturated boiled peanuts with low-fat cheam.
- Two wheat blacula with sugar less. tes/coffee.
- One plate veggie soup.
- Bolled or masted maize.
- Raw veggles like Carrola, reddish, iomatoes etc.

الساس والت بيك وكعليا بدا جائد جسيتك بم جذبال ابر والي هور مريها وإساقتها والمساليد ويتراول كركوان أل والماك المتعالي كالمتعال - E. W. Land Jr. B. 24/10 الإرتار الموسية كالما كالماري والماري المراك المواسة ٥ مرف قدريل المام من استعلى أن واستادة المنافقة عالى

> 2-1-1-21 ٦-جهار تك محكن الوكوائي كيدوران وافي المدينة

چند فذائي تجاوين

وهكالأمكال تواليان المائذ في بال - x32 x52 12 w 5 (xin 5 2 W/2) الماكر كوراس قال مقلات الري إرائع على كالمستمال وكرال الرموسية والم يكورية والى فقاؤل من يجاجاب هؤ المرتاب الراب المال من المريق الويك الدمرية مريق. العربير ولده تفاعل أوكم استعال كراحاسة هذا كل بخص والمالي الد الن عد المراح وقا من الما تبارك مرى الديمور عد يكور

الإدل المواد تجروب الدرارم البرطائم فشرائس استعال كي جائي حال كرون عراوي الا والمرتزاك كالمول عيكم السرش الله الماحث كالمعث كالمت السدورة كالموش عليه على بارياد بالإراد في والدورات A. Fa Joy W Buffer Sty Say Sor Self of الزال الإنسيت بزحالي بيد

عدرش سروات ساع بالغ مثل الله كين عرف د at with a wife

بعن ریشروار غلامی زیاده استهالی کرس تحسیسا محدم کا جرک اسیان ادر ان وغیره کی کر محفق نے ایست کیا ہے کر را انوال کے

٥ . تواد حروات الله بركز استول منك جات.

ري كرا اسركود من كرية على الذا مجر من عند ما وطاقة والكائف

Par 2 5 20 200 800 12 13 E 1518 عدے ذاتان شرع بالامقاصور وقع جربنا كي طولا جلوان أحاصل wast to the bold to at the Literal J. J. 12 . Land 12 / 15 6 1 / 16 1 / 10 . Land 12 .



يعشم اوتي وجن اودانتهاني ميزاب وهم يحلية والحي والاستقد طالاه これがしていいかいのかっという! المدورة الأكفائ كالمادي المراقع الكاماع

المسكون والاسترام المسكول كالمراب والمستراء المريخي والمرعداد فراني سي يدي أبال جاسكان سالخ 258 05 24 2 4 Style & 20 2 18 315 C とうびったLSetVI Bufferがあるといって

الإسلام المكالي السياديين

مندروالي جامونون كالأكراس النه يبط كياباريات كريد السرائي منه والأكرابي يقات فواففا أكريت كرفياد ما يم إلى -

و نیا مجر کے لاکوں اوکوں کی جاریوں کا بیاترہ کے اپند رهنف والمجاهد في بين كرسور عادرة كال كالاواد يول شروس ے براول غفراوں اور خوراک کا می جوج ہے۔ کی آیک نشا کے معرب شرافته مكا باحث فتي جرادوان أوانتم كست شربته مقلام البنام أوليان كام كرنامه على عادية م أوليان أوابل استعال كرنا ے چکال، مصالے احام، والدان اور قبل، والے مكافى اور ويكرتها من يقد وأب مثل متني وكالألوا وفي وريان الما والما ے احتیاط اور ہے۔ آئ کے موضوع کے طور بے صعب اور آکول کی تمام جاروں و جنت کرنے کی بھائے مرف اسرا الكاب كيابت السروداهل والساعا ما فيتبام كاووصي یس پر سوے کے جزاب اور افتاعین (Papain) کی ہے جا الارش عاهمال معرفا موجائة الدائران تخزاب وتحروك وو ستعطى البرودة فتحوارا كسيف

وبكياكيات كر 15 الجعد السرميور كراو 85 فيعير FL - She Dan La Care Color 256 Coplete De 17 1 25 Cop 30 - 2 34 34 13 43 10 - 44 - 2 34 35 30 التراول عالسرة والديا أي أمراكل يراحي عراض عراضوي متواول ١٢ كاسادان والهور تعالى الله يكرا الماسة ما تعمال عالم الم كومكاب يحريطل الدوموف فذاح أهمادكري سيكرماته وجد الدوات المتعالي مي أوا والت مروحال الوام ومب كا الكاف

Indoor Smoke Pollution Hiery Benn, International Development (Secretary, VN (et Global Action Plan)

Every day over 4000 men, women and children in the world's poprest countries die as a result of lethal levels of smoke from indoor cooking fires. Poverty condemne half of the world's population, to use wood, dung, charcoal and coal for coputing and heating their homes. The ampte produced from cooking fires causes the deaths of 1.5 million geople every year; a fig lost every 20 seconds, and a greater killer than materia. Women and children are particularly entropies, as they spend between 3 and 7 hours by the fire proving amoke over 198 times above the accepted safety levels. There ex caused by smalle include chronic proporties, would lower respiratory infections, and fung cancer. There is also increasing evidence linking to asthme. TE and low tirth weight. The international community has acted to combal other major threats to health in poor countries such as unsafe water and unsafe sec. Yet smoke, the kiter in the kitchen, has been largely ignored. Practical Action is calling for the British Government to do more to eddress this neglecteck/liter by showing leadership in the international community.